

PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI DI MAN PINRANG

Nurhidayah Ali

Bimbingan Konseling UNM

Email : yhaynurhidayah854@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini menelaah Pengaruh Teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Masalah utama penelitian ini adalah (1) bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self-Management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang? (2). Bagaimana gambaran perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang? (3). Apakah pengaruh teknik *Self-Management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang? Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *Self-management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang (2) Untuk mengetahui bagaimana perilaku kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang. (3). Untuk mengetahui apakah teknik *self-management* dapat menurunkan kecanduan bermain game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Tru Experimental Design* dalam bentuk *Pretest-posttest control Group design*. Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data melalui angket, dan observasi. Populasi dan Sampel penelitian (1) populasi, siswa yang menjadi populasi sebanyak 40 (2) sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 (10 eksperimen dan 10 Kontrol). Analisis data menggunakan analisis *deskriptif* dan analisis *Inferensial* dengan menggunakan *Uji Independent sample Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Gambaran pelaksanaan teknik *Self-management* di MAN Pinrang berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi siswa yang sangat tinggi. (2) Gambaran perilaku kecanduan game online dari hasil *pre test* berada pada kategori tinggi tetapi setelah diberi perlakuan berupa teknik *Self-management* mengalami perubahan yang dimana berada pada kategori sangat rendah. (3) Teknik *Self-management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang

Kata Kunci : Self-Management, Perilaku kecanduan game online

PENDAHULUAN

Masa modern saat ini remaja ataupun siswa SMA mulai mengenal yang namanya teknologi, perkembangan teknologi dan industrialisasi serta informasi yang semakin canggih, sehingga menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya, beraneka jenis tertentu untuk memenuhi kebutuhan dalam pendidikan, kesehatan, serta sekedar untuk hiburan, salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan para anak-anak, remaja, bahkan orang tua adalah game online terkhususnya dikalangan siswa. Saat ini banyak fenomena yang membuktikan bahwa para remaja terkhususnya para siswa-siswi sangat tertarik terhadap game online. Game online digunakan sebagai hiburan tersendiri untuk mendapatkan kesenangan.

Kesenangan dalam bermain game kini menjadi kegiatan dalam kehidupan sehari-hari bagi para remaja dalam meluangkan waktu sehingga kadang para remaja lupa akan waktu yang telah mereka pakai hanya untuk bermain game, hal ini mengarahkan pada tingkah laku yang sudah menunjukkan ketidakpedulian terhadap resiko-resiko negatif yang akan dihadapi oleh para pemain game.

penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh seorang pakar adiksi video game Griffiths menyimpulkan, pada anak usia awal belasan tahun menunjukkan bahwa hampir sepertiga waktu digunakan anak untuk bermain video game setiap hari. Yang lebih mengkhawatirkan, sekitar 7% bermain paling sedikit selama 30 jam perminggu, selama itu anak kita hanya duduk sehingga memberi

dampak pada sendi-sendi tulangnya. Seperti dikemukakan Rab A.B., di London terdapat fenomena “Repetitive Strain Injury” (RSI) yang melanda anak berusia 7 tahun. Kecanduan game video telah menjadi masalah yang begitu seriusnya sehingga pada tahun 2008 *American Medical Association* memperkirakan bahwa 5 juta anak mengalami kecanduan game dan mempertimbangkan untuk menyebut penggunaan game yang berlebihan sebagai kecanduan di dalam revisi manual diagnostiknya.

Google menemukan 4,5 juta ketika mencari “kecanduan game” pada akhir Mei 2009. Istilah adiksi/kecanduan biasanya mencakup tiga faktor untuk pemain : faktor pertama adalah bermain secara ekshesif dibanding kelompok pemain acuan yang dimana kelompok pemain acuan kadang-kadang dapat bermain selama lebih dari 10 jam per hari. Faktor kedua berupa konflik dengan lingkungan dan yang ketiga kemononjolan kognitif yang berarti bahwa pemain terus menerus memikirkan, memimpikan atau melamunkan tentang permainan. Menurut salah satu seorang pemain, “ *dulu, ketika saya kecanduan, saya tidak memikirkan hal lain dan saya bisa bermain kapan saja.*”

Didalam studi kuantitatif (Smahel, Blinka, & Ledabyl, 2007), mereka menemukan kesesuaian antara definisi itu sendiri bahwa dirinya kecanduan pada kira-kira 21% pemain, jadi itulah rasio pemain yang memiliki gejala-gejala kecanduan dan sekaligus menganggap dirinya kecanduan dalam bermain game .

Kecanduan game online bukan hanya berdampak di Amerika, bahkan di Indonesia pun begitu maraknya dikalangan anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Online game mendapatkan sambutan yang luar biasa, terutama bagi remaja. Penggunaan game online di Indonesia untuk produk dari Lyto sudah mencapai 6 Juta orang (Henry, 2009). Survei yang dilakukan oleh media laboratory pada tahun 1998 mengungkapkan bahwa pengguna online game terbanyak adalah remaja. Hal ini juga terlihat dari pengunjung rental online game yang didominasi oleh remaja SMP dan SMA. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Griffith, Davis, dan Darren (2004) menunjukkan bahwa pemain game online remaja lebih mendominasi dari pada pemain game online dewasa. Penelitian lain oleh Brian dan Wiemer-hastings

(2005) menunjukkan 88% pengguna internet adalah pelajar dengan lama waktu yang dihabiskan untuk bermain adalah 21-40 jam per minggu.

peneliti sudah melakukan survei awal pada tanggal (10-05-2018) dengan mengajukan pertanyaan tertulis terhadap siswa siswi di sekolah menengah atas dari 300 siswa kelas XI ada 70 % diantaranya siswa mengalami kecanduan game online dengan bermain selama 5 hari dalam seminggu waktu bermain lebih dari 5 jam perhari. Menurut Brian dan Wiemer-hastings (2005) potensi penggunaan game online secara berlebihan akan mengarah kepada kecanduan. Oleh karena itu siswa perlu perlakuan bimbingan dan konseling agar siswa siswi dapat menyadari apa yang mereka lakukan sangat memberikan kerugian pada mereka dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kognitif mereka

Melihat fenomena tersebut perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap bermain game dapat berkurang secara efektif. Maka dari itu beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain game online, peneliti tertarik dengan pendekatan terhadap tingkah laku atau pendekatan *kognitif behavior*, Thomas (1992) menemukan bahwa pendekatan perilaku kognitif membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan Kognitif behavior adalah teknik *Self Management* yang dimana *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *Self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli.

Cormier & Cormier (Anas, M 2007) menjelaskan *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Woolfolk (2004) mengemukakan bahwa *self-management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memanajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.

Berdasarkan latar belakang diatas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai perilaku kecanduan bermain game siswa dengan menggunakan pendekatan konseling Behavior dengan Teknik *Self management*. Maka judul yang diambil dalam peneliti adalah “Pengaruh Teknik *Self- Management* untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang”.

A. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Self managemen* dapat mengurangi perilaku kecanduan

Jenis dan Desain Penelitian

jenis penelitian bersifat kuantitatif. Penelitian yang digunakan disini adalah *Tru Experimental Desings*, yang akan mengkaji Teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku kecanduan game online. Desain Experimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang jumlah sampelnya masing-masing 10 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan instrumen angket untuk memperoleh data tentang perilaku kecanduan game online dilengkapi pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 4 , sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1.

bermain game online siswa kelas XI diMAN Pinrang?

2. Bagaimana gambaran perilaku kecanduan bermain game online siswa kelas XI di MAN Pinrang ?
3. Apakah Pengaruh Teknik *Self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan bermain game online siswa kelas XI di MAN Pinrang?

B. Tujuan Masalah

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *self managemen* dapat mengurangi kecanduan game online siswa kelas XI di MAN Pinrang
2. Untuk mengetahui bagaimana perilaku kecanduan bermain game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang
3. Untuk mengetahui teknik *self managemen* dapat menurunkan kecanduan bermain game online.

METODE

Semakin tinggi skor siswa dalam pengisian angket maka semakin tinggi pula nilai perilaku kecanduan game online siswa. Pengumpulan data juga menggunakan observasi untuk mengukur data aktivitas siswa atau mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa melalui pengamatan secara langsung

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yang menggambarkan perilaku kecanduan game online memiliki kategori tinggi sebelum diberikan teknik self-management. Untuk mengetahui gambaran perilaku kecanduan game online maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi dengan persentasi yang dimana skor ideal tertinggi yaitu 152 dan analisis angka terendah yaitu 38 dengan interval 29 sedangkan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan

statistik analisis inferensial parametrik dengan menggunakan uji t tes

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pelaksanaan Teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang

Pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang, sesuai dengan hasil observasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pelaksanaannya sudah sesuai dengan rancangan skenario yang disusun sebelumnya oleh peneliti, yang menurut Gantina (2011) *self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi, dan ke 3) tahap penguatan adapun langkah-langkah pemberian teknik *self-management* yang dikembangkan dari pendapat datas dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan Hasil observasi kelompok menggambarkan partisipasi siswa dalam kegiatan ini berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa siswa antusias dan berperan aktif selama kegiatan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* berlangsung.

Gambaran perilaku kecanduan bermain game online siswa kelas XI di MAN Pinrang

Dari hasil pretest menunjukkan bahwa perilaku kecanduan bermain game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang rata-rata pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa jika perilaku kecanduan bermain game online itu dibiarkan atau tidak ditangani secara cepat dengan teknik yang tepat maka akan semakin meningkat. Perkembangan teknologi dimasa modern ini menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya salah satu produk teknologi yang sangat digemari mulai dari anak kecil hingga orang tua adalah video game baik offline maupun online. Kesenangan dalam bermain game kini menjadi kegiatan dalam kehidupan sehari-hari bagi para remaja sehingga mereka lupa akan waktu dan mengarah pada tingkah laku yang sudah menunjukkan ketidakpedulian. Salah satu efek perilaku kecanduan bermain game online adalah perasaan pada saat bermain game online baik itu perasaan yang menyenangkan ataupun

perasaan yang tidak menyenangkan (Nicholas Yee : 2002).

Pengaruh Teknik *Self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan bermain game online siswa kelas XI di MAN Pinrang

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku kecanduan game online antara kelompok yang diberikan teknik *self-management* (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol), karena dalam pelaksanaan teknik *self-management* mampu mengontrol perilaku-perilaku yang selama ini dapat merugikan dirinya sendiri hal ini dapat dilihat pada saat kegiatan berlangsung yang dimana para anggota kelompok dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain game online, hal itu menjadi pengalaman pertama ketika tidak bermain game online selama pelaksanaan teknik *self-management* berlangsung.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan bermain game online siswa setelah diberikan teknik *self-management* mengalami penurunan dimana terdapat selisih antara nilai mean pada kelompok *eksperimen* dan kelompok *kontrol* yang signifikan. Dari hasil analisis data secara keseluruhan menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan perilaku kecanduan bermain game online sebelum dan sesudah pemberian teknik *self-management* tidak dapat diterima. Tetapi sebaliknya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kecanduan bermain game online siswa dapat diterima

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Rahmawati, Awaliyah Qonita (2018) tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas XI SMA Islam 1 Surakarta tahun ajaran 2017/2018 hasilnya menunjukkan Hasil analisis dalam kondisi ketiga subjek penelitian terdapat level perubahan di fase intervensi dibanding dengan fase baseline. Hasil dari data analisis dalam menunjukkan terdapat level perubahan pada subjek RR dengan baseline menunjukkan -2 dan intervensi menunjukkan 2. Sedangkan subjek MIC dengan baseline menunjukkan -2 dan intervensi menunjukkan 0 serta subjek AS dengan baseline menunjukkan -2 dan intervensi menunjukkan 2. Senada dengan hasil analisis

dalam tersebut, berdasarkan hasil analisis klinis oleh significant other menjelaskan bahwa perilaku kecanduan game online subjek penelitian mengalami perubahan yaitu menurun. Hal ini dibuktikan dengan usaha ketiga subjek yang berusaha untuk mengurangi frekuensi dalam bermain aplikasi game online. Maka dapat disimpulkan bahwa Teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan game online siswa kelas XI SMA Islam 1 Surakarta tahun ajaran 2017/2018.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik *Self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self-management* di MAN Pinrang berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi siswa yang sangat tinggi
2. Dari hasil *pre-test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori tinggi. Namun demikian, setelah diberi perlakuan teknik *Self-management* terhadap kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dari tingkat perilaku kecanduan bermain game online yang sangat tinggi menjadi kategori sangat rendah, sedangkan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan yang hanya beberapa responden yang memiliki perubahan
3. Teknik *Self-management* dapat mengurangi perilaku kecanduan game online pada siswa kelas XI di MAN Pinrang

Saran

Aini, Hida Nur, *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan

Hasil penelitian ini dipertegas oleh Shetton (1979:129) mengemukakan bahwa *self-management* mengacu pada perilaku yang memungkinkan klien untuk memikul tanggung jawab terhadap dirinya sendiri melalui manipulasi peristiwa eksternal atau internal.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Mengingat bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dalam kegiatan bimbingan konseling masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self-management* ini dapat mengurangi perilaku bermain game online pada siswa, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan proses tersebut.
2. Bagi siswa, dapat membantu dalam proses menurunkan perilaku bermain game online yang secara terus menerus, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti di Program Studi Bimbingan dan Konseling agar dapat mengembangkan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* ini dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

DAFTAR RUJUKAN

Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.

Abimanyu, Soli & Samad, Sulaiman. 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Makassar: FIP UNM

Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chen, dan Chang, *Asian Journal of Health and Information Sciences*, Jurnal, American Academy of Business, 2008.

Cormier, Cormier. 1985. Online at <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/Self-Management/8491>. (accessed: 5 September 2016, 14:53)

Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*. Translated by: Drs. Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers

Erford Komalasari Gantina, Wahyuni Eka, Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks.

Gunarsa, Singgih. 1981. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

-----, 2005. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia

Hadi, Sutrisno. 1975. *Statistik*. Yogyakarta: Andi.

Halimatus S, M. Chotim, Diana A.T. 2016. *Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja*. Jurnal Ilmiah Counsellia, Vol 6 No.2. November 2016.

Kusumawati, Aviani & Molina. 2017. *Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) Games online pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan*. Jurnal RAP UNP Vol. 8 No.1. Diakses 1 Mei 2017.

Pandang, A. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: PPB FIP UNM.

Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta Menara Mas Offset

Setiaji Silvia, Virlian Stevani. *Hubungan Kecanduan Game Online dan Keterampilan Sosial pada Pemain Game Dewasa Awal Jakarta Barat*, Vol.9, No. 2 (2016).

Sri Lutfiwati. 2018. *Memahami kecanduan game online melalui pendekatan neurobiologi*. Journal Of Psychology Vol 1, No 1. Desember Tahun 2018.

Sri wahyuni adiningtiyas, M.Pd. 2017. *Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online*. Jurnal Kopasta. Vo 4. No 1, 2017.

Sugiyono. 2015 *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Syahrar, Ridwan. *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya*, Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, Vol. 1, No. 1 (2015).

Syahrar, Ridwan, *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya (studi kasus pada siswa SMP Negeri 1 Palu)*, Tesis, Makassar: Jurusan Bimbingan dan Konseling, 2014.

Young K.S. , 2017. *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tiro, M. Arif, 2004. *Dasar-dasar Statistik*. Makassar; Universitas Negeri Makassar (UNM) Press.